



每年6月6日是全国“爱眼日”。从2016年到2019年,连续4年的全国“爱眼日”主题聚焦儿童青少年近视防控。“小眼镜”越来越多,让无数家长既揪心又无奈。这个关系家庭健康、民族未来的大问题怎么破解?听听专家怎么说。

■ 新华社记者 田晓航

揪心!“小眼镜”已超半数

我们该如何给孩子勾勒一个“清晰”的未来?

2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%

“近视眼真正的危害在于,高度近视眼病理性近视导致的并发症是致残、致盲的重要因素。”在近日举行的全面推进健康中国建设“呵护明亮双眼 共筑光明未来”——2021首届近视防控主题研讨会上,首都医科大学眼科学院院长王宁利说,我国流行病学调查发现近视眼的致残、致盲率在所有疾病中排名第一,而小学、中学是近视眼患病率急剧增高的阶段。

中国中医科学院眼科医院副院长亢泽峰说,病理性近视可能导致视网膜的变性、萎缩、脱离,发生白内障、青光眼以及黄斑出血等并发症。“如果18岁前把近视度数控制在600度以内,就能有效减少74%的白内障、67%的青光眼、99%的黄斑病变以及98%的视网膜脱离等风险。”

“小眼镜”易戴不易摘,背后原因有几多?

保持正确用眼习惯、每天户外活动两小时、保证充足睡眠……这些近视防控常识虽然很多家长和孩子已经知晓,但往往执行不到位。

“增加户外活动、减少近距离阅读,正是现在近视防控的痛点和难点。”亢泽峰说,孩子学业负担加重,长时间近距离用眼导致近视发生率高,如何处理好学生近视与考学的关系,是值得重视的社会问题。

家长缺乏儿童眼保健知识,也会导致孩子戴上“小眼镜”。根据国家卫健委近日发布的《0~6岁儿童眼保健核心知识问答》,从宝宝一出生就应该开始做定期的视力筛查。首都医科大学附属北京儿童医院眼科专家施维说,0

至3岁孩子的视力筛查往往容易被忽略。教育部联合国家卫生健康委员会开展的调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,2019年这一数字为50.2%,较2018年下降了3.4个百分点。受疫情影响,2020年全国儿童青少年总体近视率较2019年小幅上升。

2019年,国家将儿童青少年近视防控纳入《健康中国行动(2019~2030年)》。近日,教育部等15个部门联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021~2025年)》,实施引导学生自觉爱眼护眼等八个方面的专项行动。这是继2018年教育部等8个部门联合印发综合防控儿童青少年近视实施方案后,有关部门又一次针对儿童青少年近视防控问题开展联合行动。

至3岁孩子的视力筛查往往容易被忽略。

“近视防控措施还应当注重个性化、规范化。”施维说,角膜塑形镜和低浓度阿托品是有效的近视防控手段,但并非对所有孩子适用。每个孩子的近视成因不同,有的孩子使用低浓度阿托品没有防控作用却有副作用,而角膜塑形镜、离焦镜片等也需要规范佩戴。

此外,近视防控还存在一些误区。北京大学医学部眼视光学院院长助理王凯说,并非度数低就可以不查眼底、不做近视的控制。“我们强调高度近视眼要防止出现眼部并发症,但实际上,临床中两三百度出现视网膜脱落的占比也不低。”

防控儿童青少年近视需全员参与,常抓不懈

改善环境光,让桌椅、黑板等的高度与学生身高匹配,督促学生保持良好坐姿和做眼保健操,监控孩子近距离阅读的时长……学校和家庭是儿童青少年近视防控的“主阵地”。

“要常抓不懈,更要全员参与。”中国老年医学学会会长范利认为,学校应把近视防控提升到与学生考试分数同等重要的程度,家长也始终不能放松对孩子的正确指导和监督。

政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注,各方面共同落实责任,才能从根本上遏制儿童青少年近视高发势头。一些专家指出,目前的儿童青少年近视防控体系仍有完善空间。

近视防控是一个系统的问题,需要社会各界共同配合。让更多孩子的视力问题得到及时检测与干预,几天来,北京国视力健康管理中心走进北京市西城区椿树社区,为社区免费提供视力健康教育,进行视力检查、评估、建档。同时征集200位弱视儿童,进行免费服务。北京国视力健康管理中心董事长周国超表示:“防近防控容易重治轻防,我们要整合各方资源,填补社会终端健康服务的不足,通过全过程管理服务,让已有视力不良现象的学生

‘迟近视’‘慢近视’。”

“很多地方已经开始建立孩子们的视觉发育档案,会录入孩子详细的屈光状态参数,但是往往不注意录入家长信息。”施维说,由于近视有一定的遗传因素,如果在学籍表上同时填报家长视力信息,就可以把父母都是600度以上高度近视者的孩子列为重点防控人群,从而有利于这些孩子的眼健康。

施维认为,近视的监测和随访过程中,数据收集必须准确,如此才能获取孩子的连续的视光发育曲线,并根据其个体的特点进行个性化防控。

“应充分发挥中医药的特色优势,形成覆盖儿童青少年全周期的近视防控体系。”亢泽峰说,大量病例证明,眼保健操、耳穴压豆、揸针及许多中医特色诊疗技术,有利于近视早期防控、防止中高度近视发展甚至病理性近视出现病变。

辽宁何氏眼科医院院长何伟还建议,利用数字化智能设备让近视防控筛查便利化,加快建立乡村中小学电子健康档案,确保数据完整准确、可追溯、可管理;加强教育培训,提升基层儿童眼保健医生的能力。

延伸阅读

远离近视,别忽视这些细节!

世界卫生组织此前的研究报告显示,中国近视患者人数多达6亿,青少年近视率居世界第一。中国已经成为世界第一近视大国。

近视严重危害儿童青少年健康,那么该如何预防近视呢?生活与学习中的以下这些细节需要重视:

- 1.非学习使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时;通过网络学习30—40分钟后,应该休息或者远眺10分钟,使眼睛得到充分休息。
- 2.家中的书桌椅应该调整好高度,读书写字的时候保持“三个一”:手离笔尖一寸、眼离书本一尺、胸距书桌一拳。
- 3.尽可能选择大屏幕电子产品,优先次序为投影仪、电视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。
- 4.使用电子产品时,调节亮度至眼睛感觉舒适,不要过亮或过暗。
- 5.电子产品(如电脑)摆放时,应保证其屏幕上端与眼水平视线平齐。
- 6.不躺在床上或沙发上视屏学习。
- 7.视屏学习过程中,有意识地稍用力闭眼、睁眼,上下左右转动眼球,放松眼睛。
- 8.家庭照明不宜使用裸灯,即不能直接使用灯管或灯泡,而应使用有灯罩保护的灯管或灯泡,保护眼睛不受眩光影响。避免书桌上放置玻璃板或其他容易产生眩光的物品。
- 9.如果眼睛出现干涩、异物感、有烧灼感、痒感、畏光、眼红、眼痛等症状时,应停止视屏行为。如症状不能缓解,必要时去医院就诊。
- 10.发现儿童歪头视物、频繁眯眼和挤眼等与近视相关症状时,应适时休息和运动,必要时去医院就诊。

■ 据中新社